



Salada de frutas (textura modificada)

Ingredientes (para 2 porções)

- 90 mL de suco de laranja
- 60 g de morangos limpos
- 35 g de kiwi sem casca
- 60 g de banana
- 50 g de pera sem casca
- 50 g de maçã sem casca
- 2 mL de suco de limão
- 6 g de espessante comercial

Preparo

1. Processar 30 g de banana com o suco de laranja, passar na peneira e misturar com 3 g de espessante comercial.
2. Processar os morangos com os 30 g restantes de banana, passar na peneira e misturar com 1,5 g de espessante comercial.
3. Processar o kiwi, passar na peneira e misturar com 1 g de espessante comercial.
4. Processar a maçã e a pera com o suco de limão, passar na peneira e misturar com 2,5 g de espessante comercial.
5. Compor o prato colocando na base o purê de banana e laranja e ir sobrepondo o restante dos purês de modo a simular os diferentes pedaços de frutas da salada.

Recomendações

É preciso levar em consideração que a quantidade de espessante pode variar de acordo com a marca comercial que utilizamos, portanto, é recomendável adicioná-lo lentamente, incorporando aos poucos até atingir a textura desejada. Verificar sempre se todos os purês têm a mesma textura.

Recomenda-se o uso de frutas maduras e em caso de mucosite substituir as frutas ácidas e seus sucos (kiwi, morango, laranja e limão) por outras frutas com melhor tolerância.

Espessantes são produtos que promovem textura aos líquidos, como exemplo, a goma xantana e a goma guar.